

## **PM för rehabilitering av patienter som genomgått främre halsryggskirurgi**

Detta PM beskriver rehabiliteringen för nackopererade patienter och ska vara till hjälp för de fysioterapeuter som är involverade i rehabiliteringen.

I informationsbroschyren ”Operation för spinal stenos i halsryggen” och ”Operation för nackdiskbråck” som är riktad till patienterna beskrivs hur vardagliga aktiviteter successivt ökas.

- **Diskbråcksoperation:** Den centrala disken och diskbråcket är borttaget och ersatt med ett implantat (”bur”) som fixerats till kotorna med en platta. Fixationen bedöms vara stabil. En mjuk halskrage används 2-3 veckor (inte alltid ett måste). Kragen behöver inte användas nattetid. Man får röra på huvudet i halskragen men inte träna rörligheten aktivt. Efter 6-8 veckor från operationen sker ett återbesök till operatören med röntgenkontroll då segmentet bedöms kunna vara helt läkt (stabil).
- **Spinal stenosoperation (vid stenos färre än 3 nivåer):** Operationen sker med borttagande av delar av kota (-or) och mellanliggande diskar. Defekten rekonstrueras med ett implantat (”bur”) och en platta. C62-krage används i regel cirka 8 veckor och patienten har därefter återbesök till operatören med röntgenkontroll. I vissa fall tillåts mjuk krage fram för allt nattetid.

### **Om möjlighet finns är vårt preoperativa omhändertagande här på Spine Center i Göteborg enligt följande:**

- Information om operationen och postoperativ rehabilitering
- Introduktion av monosegmentell stabiliseringsträning
- Tips och råd om avspänning
- Information om nackkudde
- Genomgång av ”Allmänna råd”, se bifogat papper.

### **Följande grundprinciper är viktiga vid rehabilitering efter främre halsryggskirurgi:**

#### **Steg 1.**

#### **0-6 till 8 veckor postoperativt (fram till återbesök till läkaren)**

De första veckorna från operationen fram till återbesök eller telefonkontakt med läkaren, sker rehabiliteringen enligt standardiserat program, se ”Råd efter operation av diskbråck/förträngning i halsryggen”.

## **Steg 2.**

### **6 till 8 veckor-12veckor postoperativt**

Rehabiliteringen sker här efter på individuell basis. Denna patientgrupp har haft olika grad av symtom och funktionspåverkan innan operationen varför det är viktigt att en individuell bedömning av patientens funktion görs av fysioterapeut postoperativt.

- Monosegmentell stabiliseringsträning och när de har god muskelkontroll påbörja nackstabiliserande träning med huvudet i neutralläge, där man rör kroppen och håller huvud och nacke stilla
- Utökad cirkulatorisk träning, hållningsträning och ergonomiråd
- Aktivt rörelseuttag i nacken
- Aktivt rörelseuttag i skulderregionen
- Övrig individanpassad träning exempelvis successivt stegrad träning av bålstyrka, styrka och koordination axel och skuldra, balans, benstyrka, kondition samt finmotorik

## **Steg 3.**

### **12-24v**

- Stegrad aktivering av de djupa nackmusklerna genom nackstabilisering och nackuthållighetsträning
- Aktiv nackrörlighetsträning, fullt rörelseuttag tillåtet.
- Arm och skuldra: uthållighetsträning och skulderstabilisering

### **Faktorer att beakta:**

- Rörelserädsla
- Negativa tankar
- Tilltro till sin egen förmåga
- Generaliserad smärta
- Beteendeförändring
- Motiverande samtal, FYSS, KBT

### **Kontraindicerat**

- Manipulation/mobilisering

Vid frågor, kontakta gärna någon av oss på telefon 031-89 12 66.

Telefontid måndag-fredag 11:30-12:30.

Spine Center Göteborg  
Fysioterapeuterna